COMMENT VOUS SOIGNER AVEC L'EAU, L'ARGILE ET LES HUILES ESSENTIELLES

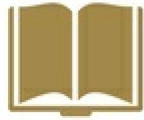
ROBERT DEHIN

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

COMMENT VOUS SOIGNER AVEC L'EAU, L'ARGILE ET LES HUILES ESSENTIELLES

ROBERT DEHIN



SMART

EDITIONS

SMART

TABLE DES MATIÈRES

Introduction
1. Histoire d’eau
2. En terre re-connue
3. De grandes huiles
Conclusion

Introduction

Pesticides, produits chimiques, oxyde de carbone, conservateurs, antidépresseurs, somnifères...

Dans une civilisation où respirer devient difficile, où vivre sainement relève de plus en plus du défi, un monde dans lequel vivre sans stress est bien improbable, nous avons plus que jamais besoin de méthodes simples et naturelles pour faire face à la vie quotidienne.

L'eau, la terre, les plantes... Ce sont ces ressources naturelles que nous vous proposons ici d'exploiter très simplement au quotidien, comme l'ont fait auparavant de grandes civilisations.

Vous faire du bien chaque jour chez vous grâce à l'eau, l'argile et les huiles essentielles, c'est un savoir qui est maintenant entre vos mains.

Histoire d’eau

L’eau, ou les miracles de l’hydrothérapie...

Naaman, chef d’une armée puissante et victorieuse, souffrait de la lèpre. Ayant entendu parler des guérisons effectuées par un prophète, Naaman se rendit en grande pompe pour le voir.

Le prophète, nullement impressionné par l’étalage de richesses qu’on lui donnait à voir, fit dire à Naaman d’aller se baigner 7 fois dans le Jourdain.

Offensé par cet accueil, Naaman proféra de violentes injures et prit le chemin du retour. Heureusement pour lui, ses serviteurs réussirent à le convaincre de suivre la cure prescrite et il guérit.

Cette histoire, tirée du Livre des Rois, démontre que la thérapie par l’eau ou hydrothérapie est vieille comme le monde. Dans toutes les grandes traditions, on a attribué à l’eau le pouvoir de guérir les maux physiques ou psychiques.

On la retrouve d’ailleurs dans la plupart des rituels de guérison ou de purification : eau de Lourdes, eau bénite des fonds baptismaux, eau sacrée du Gange...

De nos jours, nous connaissons bien les eaux thermales, ferrugineuses, sulfureuses, etc., que les médecins prescrivent pour le traitement de diverses affections.

Il n’est donc pas étonnant qu’on ait fait de l’hydrothérapie une branche particulière de la science médicale.

Eau et hygiène de vie

Votre peau, le lieu d’échange entre l’extérieur et l’intérieur. Tout ce qui touche la peau atteint le système nerveux et agit en bien ou en mal sur l’organisme.

La peau respire, absorbe de l’oxygène, exhale de l’acide carbonique et des vapeurs d’eau. Comme toutes les autres parties de l’organisme, la peau s’use et se renouvelle sans cesse. Les débris qui s’en détachent sous forme de petites écailles ou de pellicules se mêlent à la matière grasse et à la sueur que la peau sécrète, aux poussières extérieures et au léger duvet des vêtements.

Tout cela forme peu à peu un enduit tenace qui revêt la surface cutanée d’une couche imperméable. Si ce revêtement n’est pas éliminé, la peau ne respire pas. Elle est alors incapable d’accomplir sa fonction d’harmonisation entre l’extérieur et l’intérieur. D’où :

- un accroissement anormal de l’activité imposée aux autres organes,
- une dysharmonie du fonctionnement régulier de la machine humaine,
- une santé compromise.

Pour toutes ces raisons, l’eau devrait faire partie de vos pratiques curatives, au même titre que l’alimentation et l’exercice physique.

Préparation des bains thérapeutiques

L’adjonction de matières médicamenteuses à l’eau du bain est une pratique courante en hydrothérapie.

On a vu des patients se rétablir rapidement après quelques bains au thym ou à la sauge alors que les mêmes plantes, prises par voie interne n’apportaient pas de véritable soulagement.

Pour profiter à la maison des vertus de l'eau et des plantes, préparez une macération ou une infusion avec 200 à 500 g de plantes séchées que vous filtrerez ensuite et ajouterez à l'eau de votre bain.

Il existe également des préparations commerciales aux huiles essentielles et extraits totaux qui sont excellentes pour tonifier et stimuler l'organisme.

Types de bains thérapeutiques "classiques"

On classifie d'abord les bains en fonction de la température de l'eau. Selon vos besoins, vous avez le choix entre des bains froids, frais, tièdes-chauds et très chauds.

Prenez de préférence vos bains froids et frais le matin au lever, les bains tièdes-chauds et très chauds à tout moment de la journée.

Évitez les bains si vous avez la diarrhée, si vous êtes en sueur ou échauffé par un travail épuisant, une course forcée ou pendant le travail de digestion.

Évitez le refroidissement après les bains chauds et très chauds. Au sortir de l'eau, enveloppez-vous dans un peignoir sans vous sécher et mettez-vous au lit pour une petite heure afin de favoriser la transpiration.

Les bains froids

Ils varient de 15 à 25 °C et durent 20 minutes maximum.

Mouillez-vous la tête avant d'entrer dans l'eau afin d'accoutumer votre organisme à cette température et détendez vous.

Séchez-vous bien à la sortie du bain pour éviter les refroidissements.

Les bains froids sont recommandés aux tempéraments dits lymphatiques. Ils ont un effet antistress ou anti-dépression.

De plus, ils renforcent le système immunitaire et protègent des maladies contagieuses (rhume, grippe, etc.).

Par ailleurs, les bains froids pris de façon régulière tonifient le système cardiaque.

Les bains frais

Ils varient de 25 à 30 °C et conviennent à la majorité des gens.

Prenez-les le matin au lever.

Les bains tièdes-chauds

Ils varient de 30 à 37 °C. Ils agissent en relâchant la peau et en ouvrant ses pores.

Après un bain tiède, vous éprouverez un grand sentiment de bien-être et vous vous sentirez "lavé" des innombrables vicissitudes de l'existence. Limitez leur durée à 30 minutes.

Ces bains conviennent particulièrement aux enfants, aux individus faibles, délicats, disposés à s'enrhumer facilement, de même qu'aux tempéraments secs et irritables, aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux nourrices.

Les maladies caractérisées par un état d'éréthisme, les maladies nerveuses, les inflammations aiguës et chroniques répondent bien aussi à ce traitement.

Les bains très chauds

Ils varient de 37 à 40 °C. À cause des risques d'hémorragie et d'apoplexie qu'ils peuvent provoquer, ces bains doivent être pris sous supervision médicale et débordent le cadre de cet ouvrage.

Recommandations

Pour vérifier la température du bain, plongez le coude dans l'eau. Chaque individu a un

métabolisme particulier et ressent différemment le froid, le frais, le tiède et le chaud.

Type de bains diverses

À ces bains "classiques" s'ajoute toute une série de bains auxquels les gens recourent moins souvent. Ces derniers ont des effets exceptionnels et vous auriez tort de les négliger.

Les pédiluves ou bains de pieds

Ceux-ci sont souvent plus efficaces que les bains complets car ils provoquent un contraste stimulant entre les diverses parties du corps.

Comme pour le bain complet, couchez-vous tout de suite après et laissez-vous transpirer.

Évitez de les prendre après le repas. La dérivation qu'ils produisent dérangerait le travail de la digestion. Comme variante, prenez des bains de pieds froids.

Ce type de bains convient aux malades qui ont toujours froid aux pieds et aux femmes qui grelottent continuellement et ne peuvent jamais s'éloigner d'une source de chaleur.

Après le bain, forcez un rétablissement rapide de la circulation en frottant vigoureusement les pieds.

Évitez les refroidissements consécutifs à ce traitement en vous couvrant bien.

Les bains de jambes ou pédiluves

Ils consistent à vous tremper dans l'eau jusqu'aux mollets. Ils constituent un coup de fouet pour la circulation qui s'en trouve activée et régénérée.

Les bains de mains

Alors que les pédiluves sont employés essentiellement pour les affections de la tête, de la gorge, pour la céphalgie et les angines, les bains de mains ou manuluves sont utilisés surtout pour les affections de la poitrine et du cœur.

Procédez de la même manière que pour les bains de pieds.

Les bains de siège

Ils conviendront pour traiter les inflammations des organes contenus dans le bassin, la cystite, l'urétrite, les inflammations de l'utérus et de ses annexes. La température devrait être celle des bains chauds.

Jambes pendantes, eau au-dessus des reins, enveloppez-vous dans une couverture pour éviter de prendre froid. Le bain de siège peut durer de 20 minutes à 1 heure.

Les bains de siège aux plantes médicinales se préparent avec 1/2 sceau de plantes fraîches ou 100 g de plantes séchées que vous laisserez macérer toute la nuit, si possible.

Filtrez, réchauffez et ajoutez à l'eau du bain. Si vous ne disposez pas d'un bidet, utilisez votre baignoire en surélevant vos pieds hors de l'eau.

Une fois par mois, plongez-vous dans un bain d'aigremoine 200 g de plante fraîche par bain – et prenez le temps de vous relaxer. Il est recommandé à tous, malades ou bien portants, pour donner du tonus à l'organisme.

Les ablutions quotidiennes à l'eau froide

Toutes les grandes traditions spirituelles les incluent dans leurs pratiques matinales pour ramener dans le corps la conscience qui s'est échappée dans les rêves au cours de la nuit.

Au contact de l'eau, la charge magnétique du corps change. L'eau froide active l'organisme et met en branle les processus physiologiques requis pour l'état de veille.

Avant de vous coucher, placez près de votre lit un bol d'eau et un gant de toilette. Au réveil, trempez le gant dans l'eau, tordez-le bien et passez-le sur tout votre corps, sous la couverture.

En commençant toujours par la gauche, frottez dans l'ordre suivant : mains, bras et aisselles, pieds, jambes, genoux et cuisses, organes génitaux, dos, poitrine, avant puis arrière du cou, sommet du crâne, et enfin visage.

Lorsque vous aurez terminé, restez sous la couverture pendant 5 bonnes minutes.

Puis levez-vous et profitez de cet apport d'énergie pour marcher ou faire vos exercices quotidiens.

Les bains de vapeur

Ce sont des bains d'air chaud, sec ou humide. Les températures peuvent varier de 35 à 70 °C.

Jadis, on utilisait pour le bain de vapeur sec, 7 à 8 bougies que l'on plaçait sous sa chaise. On formait ensuite une tente avec une couverture.

Si vous n'avez pas accès à un sauna public, vous pouvez utiliser la même technique en remplaçant les bougies par un petit appareil de chauffage domestique.

● Les bains de vapeur sèche sont excellents pour soulager les rhumatismes chroniques, le rhumatisme articulaire aigu, les affections chroniques des organes thoraciques et abdominaux, l'hydropisie, le tétanos et partout où il est nécessaire de faire transpirer.

Restez entre 1/2 heure et 3/4 d'heure. Buvez un demi-verre d'eau toutes les 10 minutes pour faciliter la transpiration.

● Pour les bains de vapeur humide, placez de l'eau bouillante sous votre chaise et procédez de la même manière que pour l'étuve sèche en vérifiant de temps à autre la température qui ne devrait pas excéder 100 °C.

● Quant aux bains de vapeur rectaux ou vaginaux, ils sont particulièrement efficaces pour traiter les affections génitales et les hémorroïdes. Ils conviennent également comme traitement d'appoint pour les états fiévreux et les troubles gastriques.

Commencez par préparer une infusion avec la plante choisie, 1 tasse pour 1 litre d'eau, filtrez, laissez tiédir un peu et versez dans un bol en plastique peu profond que vous placerez dans la cuvette des toilettes.

Le bol devrait être partiellement immergé, ses bords reposant contre les parois de la cuvette. Prenez place sur la cuvette et laissez agir pendant quelques minutes ce bain de vapeur improvisé.

● Les bains de vapeur pour les pieds : Ils rétablissent, activent ou entretiennent la transpiration des pieds. L'hygiène et la phobie morbide des odeurs corporelles poussent de nombreux individus à combattre à n'importe quel prix la transpiration des pieds. "Grave erreur, grande imprudence" nous dit-on dans un vieux manuel de Matière Médicale. "Si telles ou telles personnes ont été victimes des plus affreuses maladies, c'est qu'elles ont volontairement ou imprudemment supprimé la sueur habituelle qu'elles avaient aux pieds."

Le grand Récamier aurait guéri en peu de temps des maladies de longue durée, "tout simplement en rappelant aux extrémités les transpirations jadis habituelles, et que des imprudences de toute nature avaient fait disparaître tout d'un coup".

Le chauffage domestique est mortel pour la peau des pieds, qu'il dessèche et durcit tout en bouchant les pores à travers lesquels s'effectue la transpiration.

C'est ici que les fumigations viennent à point pour attendrir le feuillet externe de la surface cutanée. Elles vont aussi rouvrir des "portes qui ne peuvent rester fermées sans de graves inconvénients".

Pour la fumigation des pieds, vous aurez besoin d'un petit baquet d'eau bouillante, d'une poignée

de fleurs de sureau, de 3 bâtons et d'une couverture.

Asseyez-vous sur une chaise près du baquet dans lequel vous aurez versé l'eau bouillante. Jetez-y les fleurs de sureau, disposez 2 bâtons parallèlement sur le baquet, et placez vos pieds nus sur le dessus.

Faites une tente avec la couverture de sorte que la chaise, votre corps, y compris vos pieds, et le baquet soient entièrement couverts. De temps à autre, remuez l'eau à l'aide du troisième bâton.

Faites ce traitement le soir avant d'aller au lit ou le matin avant de manger et prolongez-le de 15 à 20 minutes.

Au sortir du bain, séchez vos pieds et enveloppez-les d'un morceau de coton que vous recouvrirez de plastique afin de favoriser la transpiration.

Les bains de mer

L'eau salée est reconnue depuis toujours pour soigner une multitude d'affections et pour régénérer l'organisme.

Si vous ne pouvez aller à la mer, faites venir la mer à vous ! Ajoutez à l'eau du bain entre 10 (pour un enfant) et 20 kg de sel marin.

Faites ce traitement une fois par semaine, vous vous sentirez une autre personne ! Un bain de siège ou de pieds convient également : ajoutez quelques poignées de sel de mer à l'eau du bassin ou de la cuvette.

En terre re-connue

L’argile

Vous rappelez-vous le plaisir que vous aviez, petits, à vous rouler dans l’argile, à vous enduire le corps de boue, à faire des pâtés de terre ? Et la mine horrifiée de votre mère lorsque vous reveniez d’une balade dominicale avec vos beaux vêtements couverts de boue, les cheveux sales et les ongles noirs ? Pourtant, si elle avait su que vous accomplissiez là un geste éminemment thérapeutique, peut-être aurait-elle été plus tolérante à votre égard.

En effet, l’argile est utilisée depuis la nuit des temps pour traiter une multitude d’affections.

Les Égyptiens, qui connaissaient ses principes purificateurs, s’en servaient pour momifier leurs morts. Les Grecs soignaient les fractures avec des emplâtres d’argile. En Inde, le célèbre mahatma Gandhi la recommandait comme traitement d’appoint pour diverses affections.

De nos jours, les Asiatiques l’utilisent quotidiennement et, sous l’impulsion des naturopathes, elle regagne ses titres de noblesse en Europe.

En France plus particulièrement, nous devons au chercheur et auteur Raymond Dextreit de lui avoir redonné sa place.

La médecine holistique lui attribue le pouvoir d’absorber les “forces” en jeu dans les autres éléments de base de l’univers pour les redistribuer ensuite dans l’organisme.

Propriétés de l’argile

En vérité, les chercheurs s’expliquent encore mal ses propriétés. Et c’est surtout par empirisme qu’on a pu les vérifier.

Sa richesse en minéraux et oligo-éléments pourrait toutefois expliquer son action reminéralisante, rééquilibrante et antitoxique.

Son pouvoir absorbant, quant à lui, serait responsable de son action bactéricide et de son efficacité dans le traitement des entérites et des colites, de la colibacillose, des affections pulmonaires ou des parasitoses intestinales.

Pour les mêmes raisons, l’argile jouit de propriétés antiseptiques et cicatrisantes étonnantes. Celles-ci lui permettent de ralentir la prolifération des microbes et des bactéries pathogènes, tout en favorisant la reconstitution cellulaire.

Son taux élevé en silice explique son efficacité dans le traitement de l’artériosclérose, la tuberculose, les états dégénératifs multiples et le vieillissement précoce. Toutes sont des affections reliées directement à une carence en cet élément.

On lui attribue aussi le pouvoir d’absorber les particules radioactives. Cela en fait une thérapeutique de choix pour contrer les effets toxiques des traitements aux rayons X ou les émanations radioactives dans l’environnement.

L’argile purifie aussi le sang. Elle emporte avec elle les détritus qui l’encombrent tout en fixant l’oxygène libre dans les cellules.

Différentes types d’argile

Verte, rouge, grise, jaune, blanche ou bleue, la couleur de l'argile varie selon les climats et les sols qui la portent.

Certains auteurs recommandent l'emploi de telle argile pour le traitement d'une affection particulière. Mais il semblerait qu'elle agirait plutôt par affinité, par sympathie avec un organisme donné.

De façon générale, nous vous recommandons d'utiliser l'argile disponible dans votre région. Mais il vous faudra expérimenter avec divers types afin de déterminer celui qui vous convient le mieux.

Où vous procurer l'argile ?

● En magasin diététique (s'assurer qu'elle soit pure).

● En la ramassant vous-même dans les lieux où elle abonde, en ayant soin les moins pollués possibles (carrières, rives...).

● Si vous choisissez cette solution, faites la sécher, ôtez ensuite les cailloux, brindilles, etc. Passée au tamis, elle se présentera sous forme d'une fine poudre, idéale pour les diverses préparations suggérées plus loin.

Comment préparer de la pâte d'argile pour cataplasmes

Préparation de l'argile

Mélangez la poudre d'argile avec de l'eau. Prenez soin de choisir des récipients en verre, en bois, en faïence, en porcelaine.

Mélangez la poudre d'argile avec de l'eau. Remuez jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Enfin, laissez reposer la pâte 1 heure ou 2. Vous obtiendrez ainsi un mélange onctueux et homogène.

Argile froide, tiède ou chaude' ?

Si vous appliquez le cataplasme sur une région chaude, enflammée ou fiévreuse, il devrait être froid car il doit rafraîchir.

En revanche, si vous recherchez un effet tonifiant et revitalisant, vous l'appliquerez chaud sur la partie atteinte. Réchauffez l'argile au bain-marie ou placez le contenant près d'une source de chaleur. Ne réchauffez que la quantité dont vous avez besoin.

Préparation du cataplasme

Placez la pâte au centre d'un morceau de tissu, en l'étalant uniformément sur une épaisseur variant de 0,5 à 2 cm, sur une surface qui excède légèrement la région à traiter puis appliquez sur la peau.

Vous pouvez remplacer la toile par une feuille de chou si la région à couvrir est petite. Vous bénéficierez ainsi également des nombreuses propriétés curatives du chou.

Comme l'argile doit pouvoir "respirer", évitez de recouvrir la toile d'une feuille de plastique.

La durée des applications et de leur fréquence varie pour chaque affection. Vous trouverez les indications aux différents articles du dictionnaire.

Quelques autres usages externes de l'argile

L'argile en poudre se prête à de nombreuses utilisations : fesses irritées, plaies et éruptions cutanées, massage et masque facial.

À côté des cataplasmes, vous pouvez aussi faire des compresses d'argile. La compresse est en

réalité un cataplasme léger.

Lorsque vous préparerez votre pâte d'argile, modifiez les proportions de sorte que vous obteniez une eau boueuse. Trempez-y un morceau de tissu que vous appliquerez ensuite sur la région à traiter.

Prenez régulièrement des bains de boue, des bains complets ou de siège à l'eau argileuse.

Préparez des boulettes d'argile avec de l'eau ou une tisane. Sucez-les comme s'il s'agissait d'une pastille ou d'une friandise.

Utilisée en injections vaginales et en lavements, l'argile peut venir à bout des pertes blanches, vaginites, métrites, colites, rectites, parasitoses intestinales. Pour ce faire, mélangez 3 à 4 cuillerées à soupe d'argile par litre d'eau.

Pour stériliser une eau douteuse, ajoutez quelques pincées d'argile par litre.

Comment prendre l'argile par voie interne

Préparez-la comme suit :

■ Mettez 1 cuillerée à café d'argile (1/2 cuillerée pour les enfants) dans un demi-verre d'eau. Laissez reposer toute la nuit.

■ Le matin, remuez bien et prenez à jeun. Attendez au moins 1/2 heure, idéalement 1 heure avant de consommer quoi que ce soit d'autre.

■ Pour vous habituer graduellement à ce traitement, les premiers jours, prenez seulement l'eau du verre. L'argile devrait être prise pendant 3 semaines au début de tout traitement.

■ Donnez ensuite une semaine de repos à votre corps. Par la suite, vous pourrez continuer indéfiniment en alternant une semaine de traitement avec une semaine de repos.

N'oubliez pas ces quelques recommandations

■ N'utilisez jamais 2 fois le même cataplasme car, dans son processus d'absorption, l'argile s'est chargée de toxines.

■ Allez au bout du traitement : l'argile étant très active, il n'est pas rare de constater une aggravation des symptômes au début du traitement. Réduisez alors la durée et la fréquence des applications. Mais n'arrêtez pas le traitement car les forces mises en jeu doivent compléter leur cycle d'action.

L'idéal est d'habituer graduellement l'organisme en commençant par 1 ou 2 cataplasmes minces – 0,5 cm – pour en arriver à 4 et même 6 applications quotidiennes de cataplasmes épais – 2 cm. Gardez-le pendant 1 heure ou 2.

■ Évitez les applications de cataplasmes sur 2 organes importants à la fois. Traitez-les plutôt consécutivement.

■ Il est préférable d'éviter l'argile pendant les règles. Par ailleurs, les personnes qui souffrent d'hypertension artérielle ne devraient pas prendre de bains de siège à l'argile.

3

De grandes huiles

Comment vous soigner avec les huiles essentielles

Philippe Mailhebiau, aromatologue réputé du laboratoire Sunârom, a écrit :

"L'essence est à la plante ce que la pensée est à l'homme ! Si l'homme savait utiliser correctement le monde des odeurs et des quintessences, il pourrait considérablement améliorer son état psychique, et par voie de conséquence, sa santé."

De fait, les essences de plantes – ou huiles essentielles – peuvent facilement vous aider dans beaucoup de cas. Saviez-vous par exemple, que l'essence de géranium peut calmer les enfants capricieux et agités ? Ou que l'essence de pin ou d'eucalyptus permet de bloquer une grippe ou un rhume naissant ? Ou encore, qu'il vous suffit de placer 2 ou 3 gouttes de lavande sur votre oreiller pour faire disparaître l'insomnie comme par enchantement.

D'où vient l'aromathérapie ?

En France, on parle d'aromathérapie depuis les années 30. C'est en effet à cette époque que le chimiste français R. M. Gattefossé (un nom prédestiné !) forgea le terme.

Dans son livre publié en 1937, ce spécialiste en parfums et cosmétiques exposait pour la première fois les possibilités thérapeutiques des essences de plantes.

En réalité, il y a déjà plus de 5.000 ans que l'être humain utilise les essences de plantes ! Dès l'Antiquité, celles-ci étaient en effet fort bien connues de plusieurs peuples de la Méditerranée.

Mais c'est surtout aux Arabes que l'on doit d'avoir perfectionné les méthodes de distillation qui permirent d'obtenir des essences de plantes.

De là s'est répandu l'usage des essences pour traiter les maux courants, pour se parfumer, embellir la peau, élaborer des huiles de massages relaxants, parfumer les maisons, et même pour soigner les troubles mentaux.

Et ce sont tous ces usages que R. M. Gattefossé a voulu relancer avec son ouvrage en 1937. Depuis, la science lui a donné raison en expliquant et en confirmant ce que les Anciens savaient déjà.

Propriétés des huiles essentielles

Il est désormais établi que les huiles essentielles ont des propriétés antiseptiques, antibactériennes, détoxifiantes. Elles stimulent le système immunitaire. Elles sont aussi anticoagulantes, cicatrisantes, relaxantes, etc.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Ce sont des liquides huileux, donc insolubles dans l'eau, sauf si l'on y ajoute des solvants chimiques.

Une huile essentielle est composée d'un ensemble de cellules aromatiques. Celles-ci varient selon la plante et possèdent des vertus également distinctes.

Les huiles essentielles peuvent contenir différents composants dont les plus importants sont les cétones, les phénols, les coumarines, les acides, les éthers, les esters, les monoterpènes, les

monoterpénols, etc.

Les proportions varient d'une huile essentielle à l'autre, et suivant le cas, l'action sera anti-infectieuse, anti-inflammatoire, relaxante, etc. Mais attention ! Les propriétés des huiles extraites d'une plante n'ont que rarement un rapport direct avec les vertus habituelles de la plante !

En d'autres termes, une huile essentielle de camomille, par exemple, n'aura pas les mêmes effets qu'une tisane de camomille.

Comment obtient-on des huiles essentielles ?

Les cellules aromatiques sont extraites des différentes parties des plantes : feuilles, fleurs, boutons, tiges, racines, écorces. La distillation à la vapeur est le mode d'extraction le plus valable pour obtenir une essence de qualité.

Si les huiles essentielles sont pures, elles ne s'altèrent pas et peuvent être conservées pendant des années dans des flacons de verre teinté, à l'abri de la lumière et de l'humidité.

À noter que ce processus d'extraction donne aussi des hydrolats que vous pouvez également employer avec profit (voyez plus loin).

Lors de l'extraction des huiles essentielles à la vapeur, on place les plantes dans des alambics. Cette eau est appelée "eau de distillation". Après qu'on ait chauffé les alambics, l'huile essentielle – qui est insoluble – remonte à la surface. On les sépare ensuite sans difficulté.

Chaque famille de plante donnera différents types d'huiles essentielles

Vous trouverez facilement dans tous les magasins d'aliments naturels, de l'huile essentielle de lavande, de thym, de romarin. Mais encore faut-il savoir laquelle prendre !

Comme vous pouvez le constater dans le lexique thérapeutique, le nom d'une plante s'accompagne souvent du nom d'un composant de la plante.

Dans le cas du thym, vous verrez par exemple : thym à thymol, thym à linalol, thym à géraniol, thym à cinéol.

Vous verrez également que dans certains cas nous précisons plutôt la variété de la plante. Et souvent avec leur nom latin.

Prenons la lavande. Parmi les lavandes, vous rencontrerez la lavande officinale (lavendula vera), le lavandin (lavendula hybrida), l'aspic (lavendula spica), la lavande stoechas, etc.

Le but de ces précisions est le même dans tous les cas. Tout en étant de la même famille, chaque variété d'une même famille botanique diffère par sa composition chimique.

Certes, toutes les huiles essentielles de thym ou de lavande ont des propriétés générales en commun, mais elles peuvent aussi avoir des effets plus spécifiques selon qu'elles sont extraites de telle ou telle variété. Et c'est leur composant chimique principal ou leur nom latin qui va permettre de les distinguer.

Ainsi, un thym contenant surtout du thymol est très utile lors d'une infection. Mais il est différent d'un thym à linalol qui est beaucoup plus léger et sera donc plus efficace pour la grippe d'un enfant.

C'est la même chose avec la lavande. Ainsi, la lavande aspic contient plus de cétones et d'oxydes que l'officinale et sera plus utile lors d'infections. Par contre, l'officinale contient des esters alors que l'aspic n'en a pas. Elle aura donc une action calmante, anti-inflammatoire, qui lui permettra d'être utilisée en association avec plusieurs autres essences.

Si vous voulez obtenir de meilleurs résultats, il est donc important de connaître avec précision : soit l'espèce botanique à laquelle appartient l'huile essentielle que vous voulez utiliser (ex : lavande aspic) ; soit son composant principal (ex. : thym à cinéol).

De façon générale, le nom latin devrait toujours être conservé. Cela évite toute confusion, surtout avec certaines essences venant de pays étrangers.

Les pseudo-huiles essentielles

La popularité de l'aromathérapie a conduit certains à mettre sur le marché des essences falsifiées.

Celles que vous rencontrerez le plus souvent sont les huiles essentielles de mélisse, de camomille, de cannelle de Ceylan, de niaouli, de sarriette, de cajeput, d'aubépine.

Par ailleurs, certaines huiles essentielles sont reconstituées. En d'autres termes, elles sont mélangées à des substances naturelles qui vont en reproduire approximativement, parfois exactement l'odeur. Celles de niaouli et de cajeput, entre autres, sont reconstituées à 98 %.

Méfiez-vous des huiles essentielles entièrement synthétiques. Elles ne doivent surtout pas être utilisées par voie interne. Elles peuvent servir en parfumerie tout au plus.

Le problème des pesticides et des herbicides

Sachez aussi que tous les laboratoires ne pratiquent pas la culture biologique. La grande culture industrielle utilise des pesticides et surtout des herbicides. Or, la plupart de ces produits contiennent de l'arsenic lequel se retrouve dans la plante et donc dans l'huile essentielle lors de la distillation.

À cet égard, certains champs de lavande en Provence sont particulièrement très édifiants. Ce sont d'immenses rangées de fleurs violettes qui s'étendent jusqu'à l'horizon et vous n'y verrez pas la moindre herbe au sol. Cela n'est possible qu'avec des vaporisations massives d'herbicides.

Surveillez le mode de fabrication

Il est également souhaitable de savoir de quelle façon un Laboratoire produit ses huiles essentielles et les distille. La seule acceptable est la distillation à la vapeur d'eau, à basse pression. Il n'en reste pas moins que beaucoup d'huiles essentielles dont la lavande sont produites de façon industrielle.

La distillation dans des alambics géants, à l'aide de presses mécaniques, utilisant des températures élevées donnera une huile essentielle modifiée qui n'en aura plus que le nom.

Pourquoi devez-vous éviter ce genre d'huiles essentielles ?

Aussitôt qu'on change la composition d'une huile essentielle, on rompt l'équilibre naturel entre les différents éléments.

C'est la combinaison des composants chimiques d'une huile essentielle qui fait qu'elle est bienfaisante. On ne peut intervenir dans cet équilibre sans créer un nouveau produit qui n'aura plus les qualités ni les propriétés de l'huile essentielle originale.

Une huile essentielle altérée ou dénaturée n'aura pas l'effet thérapeutique recherché. Elle pourra même aggraver la situation. D'abord parce qu'elle ne correspond plus à ce que vous en attendez. Ensuite, si vous n'obtenez pas les résultats escomptés, vous serez tenté d'augmenter la dose ce qui, suivant les essences, peut avoir des conséquences fâcheuses.

Il est donc impératif de connaître la qualité des huiles essentielles que vous achetez ainsi que l'honnêteté du Laboratoire qui les produit C'est une question de santé. Lorsqu'on parle d'huiles

essentielles, on parle de vie, de bien-être, de guérison. Alors, posez des questions !

Comment vous servir des huiles essentielles par voie interne

De quelle façon prendre des huiles essentielles ?

Tout dépend en fait de votre tempérament, de votre âge, de votre terrain biologique, de vos antécédents médiaux, du degré de votre mal, etc.

L'aromathérapie n'est pas du prêt-à-porter mais du sur-mesure. C'est une thérapie puissante, mais allez-y prudemment et ne dépassez pas les doses indiquées.

Testez-la d'abord

Lorsque vous prenez une huile essentielle par voie interne, il est prudent de la tester en déposant une goutte sur l'intérieur du poignet et en frictionnant légèrement.

Attendez 24 heures pour voir si tout va bien. Cela vous évitera des réactions allergiques fâcheuses. Ensuite, vous pouvez procéder, avec des doses faibles et en augmentant si tout va bien.

Employez une dose proportionnée à votre problème de santé

Pour un cas aigu, comme une digestion difficile après un repas copieux, ou un mal de tête, vous utiliserez 1 ou 2 gouttes d'huiles essentielles sur 1/2 charbon de Belloc que vous laisserez fondre doucement sur la langue.

À défaut d'un charbon de Belloc, prenez votre huile essentielle avec une cuillère de miel. Cela devrait suffire pour régler le problème. Vous pouvez prendre une seconde dose en cas contraire.

Pour une infection, comme une grippe, les doses seront plus importantes, mais ne devront jamais dépasser 12 gouttes par jour.

Lorsque le choix des huiles essentielles aura été fait selon la maladie diagnostiquée (3 huiles essentielles suffisent), vous procéderez comme pour le cas aigu en déposant 2 gouttes sur 1/2 charbon de Belloc ou une cuillère de miel.

La même prise sera répétée durant la journée jusqu'à atteindre 12 gouttes. Suivant l'amélioration du cas, vous diminuerez de 2 gouttes par jour. Il est préférable de ne pas dépasser 13 jours de traitement continu.

Certains laboratoires fournissent des complexes d'huiles essentielles déjà tout préparés et très efficaces. Les dosages sont établis par des aromathérapeutes professionnels. Si ces produits sont de qualité, n'hésitez pas à les employer. Lorsqu'il s'agit d'un traitement à plus long terme (comme par exemple un traitement de terrain), mettez l'huile essentielle dans un pot de miel biologique non chauffé. C'est un support excellent.

Comment procéder ?

Vous mélangerez les essences choisies (pas plus de 3) dans un petit flacon que vous secouerez bien et que vous viderez ensuite dans le pot de miel. Brassez ensuite le tout jusqu'à ce que le miel prenne une belle couleur claire. Laissez-le reposer quelques jours avant de l'utiliser.

En moyenne, 40 gouttes d'huiles essentielles suffisent pour 1/2 kg de miel. Ce n'est pas la

quantité qui compte mais la qualité, les principes actifs étant toujours présents.

Vous en prendrez une demi-cuillère à café tous les matins à jeun, en laissant fondre le miel sous la langue – comme s'il s'agissait d'un granule homéopathique. La diffusion des huiles essentielles est accélérée par ce procédé.

La dilution du miel dans la salive ainsi que son ingestion lente évitent toute brûlure d'estomac. Vous prendrez 2 autres demi-cuillères à café dans la journée, en dehors des repas. Par exemple, dans l'après-midi ou au coucher.

Le traitement peut durer au même rythme pendant 3 semaines. Puis, après 1 semaine d'arrêt, vous pouvez recommencer.

Attention !

● Les huiles essentielles n'étant pas miscibles dans l'eau, il n'est pas conseillé de les prendre dans une tisane. Elles vont flotter à la surface du liquide. En avalant les huiles essentielles, vous risquez d'occasionner des brûlures lorsqu'elles rentreront en contact avec la muqueuse stomacale. Ou vous pouvez tout simplement vous étouffer si vous avalez une dose assez forte d'huiles essentielles.

● Les huiles essentielles sont à éviter avec les jeunes enfants et à proscrire chez les nourrissons. Elles sont trop puissantes. Préférez les hydrolats. Les hydrolats sont les eaux de distillation résultant de l'extraction des huiles essentielles. Ils sont miscibles dans l'eau.

Les hydrolats sont beaucoup plus légers et ils donneront les mêmes résultats. Veillez cependant à ce qu'il s'agisse d'hydrolats obtenus lors de la distillation de la plante. Il existe en effet des hydrolats reconstitués que vous ne devez surtout pas utiliser.

Employez les hydrolats à raison d'une cuillère à café dans un verre d'eau ou dans une tisane (contrairement aux huiles essentielles, elles se mélangent bien à l'eau). À prendre le matin à jeun.

Comment vous servir des huiles essentielles par voie externe

Certaines huiles essentielles doivent être utilisées seulement par voie externe, comme les eucalyptus, le niaouli, certains romarins.

Par ailleurs, bien des gens souffrent d'allergies diverses ou ont un système digestif en mauvais état. La voie externe peut alors être utilisée avec presque toutes les huiles essentielles. Les résultats sont remarquables.

Où devez-vous appliquer les huiles essentielles ?

L'intérieur du poignet et la plante des pieds sont les meilleurs endroits pour l'application d'huiles essentielles pures ou légèrement diluées dans des huiles de base d'excellente qualité.

Privilégiez en particulier l'huile de tournesol, de noisettes, de macadamia, d'amandes douces.

D'autre part, vous pouvez préparer des huiles de massage très efficaces avec 5 à 10 gouttes d'huiles essentielles pour 100 gouttes d'huile de base.

Dans ce dernier cas, vous pouvez étendre les huiles essentielles sur toute la surface du corps.

Quelle quantité devez-vous employer en externe ?

En cas d'infection (rhume, grippe, etc.) ou si pour une raison personnelle vous préférez ne pas avaler les huiles essentielles, vous pouvez utiliser le même dosage que par voie interne, c'est-à-dire 12 gouttes par jour en diminuant les jours suivants. Vous en déposez 2 gouttes sur l'intérieur du poignet, vous frottez légèrement pour faire pénétrer et vous répétez durant la journée suivant le même système.

Les huiles essentielles peuvent être également employées en massage sur les points d'acupuncture. Une seule goutte sur le point suffit.

Pouvez-vous ajouter des huiles essentielles dans le bain ?

Il n'est pas recommandé de les mélanger dans l'eau du bain. En effet, certaines huiles peuvent occasionner des brûlures sur la peau et aux muqueuses, puisqu'elles surnagent.

Il est alors préférable d'employer des herbes en sachet. Ensuite, après le bain, massez-vous avec une huile de base dans laquelle vous aurez ajouté quelques gouttes d'huiles essentielles.

Une autre solution consiste à vous procurer des huiles essentielles préalablement diluées dans une solution dissolvante. De telles préparations se mélangent parfaitement avec l'eau du bain. Ce sont les meilleures huiles de bain.

Fabriquez vous-même vos produits de beauté

Vous pouvez fabriquer vous-même vos crèmes de beauté, crèmes pour les mains, lotions, etc. Le laboratoire Galénic (Paris) prépare des cold-creams neutres en tubes de 40 ml. Vous n'aurez plus qu'à ajouter dans cette base quelques gouttes d'huiles essentielles. (5 gouttes suffisent pour un tube). Les produits Galénic se trouvent en pharmacie.

Les hydrolats sont également très agréables. Utilisez-les sur le corps en remplacement de l'eau de Cologne ou en massage sur un organe ou un membre spécifique : foie, rein, jambe, etc. Ils sont d'une manipulation très aisée aussi bien par voie interne qu'externe. Il n'y a aucun danger d'irritation de la peau ou des muqueuses.

Les hydrolats complètent l'action des huiles essentielles. Ils peuvent même les remplacer. Par exemple lorsqu'il s'agit de traiter un enfant, un allergique, une personne souffrant d'eczéma ou de troubles digestifs, un vieillard.

Certains laboratoires préparent des eaux aromatiques qui sont un mélange de plusieurs hydrolats. Ces eaux sont de grande qualité et très agréables à utiliser. Comme elles ne contiennent pas d'alcool, elles peuvent être profitables à tous.

Respectez bien les doses !

Que ce soit en usage interne ou externe, respectez bien les doses indiquées quand elles sont spécifiées. Ce n'est pas parce qu'une huile essentielle est bonne qu'elle sera meilleure à dose plus élevée. D'autant qu'à plus haute dose, l'effet peut s'inverser.

Prenons le cas des huiles essentielles composées de cétones. Elles sont sédatives, à faible dose (1 à 2 gouttes par jour). À haute dose, l'inversion des effets peut être très rapide.

Tel est le cas notamment avec la sauge officinale qui est calmante à faible dose, mais aura une action violente à haute dose.

C'est pourquoi, 10 gouttes par jour d'une huile essentielle contenant des cétones est un maximum à ne pas dépasser. Et c'est le cas pour beaucoup d'huiles essentielles.

Comment employer les huiles essentielles par voie olfactive ?

● Vous pouvez d'abord tout simplement inhaler directement l'huile essentielle à partir du flacon. Si vous trouvez la sensation trop forte, couvrez le flacon avec un mouchoir de papier.

En inhalation, vous pouvez aussi placer 3 gouttes d'huiles essentielles dans un bol d'eau chaude, cela suffit. Elles vont flotter à la surface, mais l'odeur se diffusera avec efficacité.

● Vous pouvez aussi joindre l'utile à l'agréable en utilisant les huiles essentielles dans un diffuseur. Vous parfumerez ainsi la maison tout en désinfectant l'air. Quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus assainissent l'atmosphère, surtout en période hivernale.

Certaines huiles essentielles ont aussi un effet très apaisant comme les encens, mais n'ont pas la toxicité de beaucoup d'entre eux.

Il existe plusieurs marques de diffuseur. Les plus intéressants sont les diffuseurs qui vaporisent l'huile essentielle en microgouttelettes, sans la brûler.

● La pratique consistant à mettre quelques gouttes d'huiles essentielles sur l'ampoule d'une lampe allumée n'est pas très recommandée. D'abord, l'huile essentielle va brûler et sera dénaturée, l'odeur peut en devenir désagréable et l'huile calcinée va rester sur l'ampoule. Lors de la prochaine utilisation, suivant l'huile essentielle employée, vous risquez d'avoir à respirer des parfums moins agréables sinon tout à fait bizarres.

● À défaut d'un diffuseur, vous pourriez vous réserver une petite casserole pour y faire chauffer doucement de l'eau. Puis ajoutez quelques gouttes d'huiles essentielles. Pour éviter que l'huile essentielle ne brûle contre la paroi de la casserole, utilisez de préférence le principe du bain-marie.

Liste des huiles essentielles que vous devez employer avec précautions

● **Huiles essentielles réagissant négativement à la lumière** (elles laissent des taches sombres sur la peau) :

Bergamote, citron (citrus limonum), angélique.

● **Huiles essentielles dangereuses :**

Pas plus d'une goutte par jour et à ne pas donner aux enfants.

Cannelle, hysope, céleri (apium graveolens), poivre noir, angélique, lavande stoechas, thuya.

● **Huiles essentielles à utiliser très modérément** :

2 gouttes par jour maximum et à ne pas donner aux enfants.

Thym (à thymol), sarriette (satureja montana), clou de girofle, menthe poivrée, romarin (à camphre), sauge officinale.

● **Huiles essentielles pouvant brûler la peau** :

Pas plus de 3 % dans une huile de base.

Niaouli, thym (à thymol), céleri (apium graveolens), pin (pinus silvestris), marjolaine (origanum compactum), sarriette, lemon grass, santoline.

● **Huiles essentielles pour usage externe seulement** :

Eucalyptus (globulus), eucalyptus (radiata), palma-rosa (cymbopogon martini).

Conclusion

Nous passons nos journées et nos vies à chercher comment aller mieux, comment allez tout court.

Et si nous commencions par les bases ? L'eau, la terre, les plantes...

Des moyens simples et naturels, peu coûteux pour retrouver la forme, préserver la santé le plus naturellement du monde.

Nos ancêtres le savaient, nous l'avons oublié : Rien ne vaut la simplicité et cette simplicité, nous ne savons même plus y croire, encore moins la voir.

À partir de maintenant, vous ne regarderez plus la terre que vous foulez, l'eau qui coule de votre robinet de la même façon car vous saurez...

À votre santé !